



Pengaruh Metode Latihan 5 Post Drill terhadap Hasil Three Point Shooting Klub Basket MBK Kota Bengkulu

The Effect of the 5 Post Drill Training Method on the Three Point Shooting Results of the MBK Basketball Club Bengkulu City

M. Sheraz Alfayed Rizal¹, Dian Pujianto², Andes Permadi³

¹²³*Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Latihan 5-post drill terhadap perolehan nilai *three point shooting* dalam permainan bola basket. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan satu kelompok yang mendapat perlakuan (*treatment*) yang sama dan bersamaan berupa metode latihan *5-post drill* terhadap hasil *three point shooting*. Metode peneliti dalam penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang menggunakan peningkatan dan pembaharuan dalam perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol atau terkendalikan. Metode yang digunakan untuk penelitian eksperimen ini yaitu penelitian kuantitatif, dengan menggunakan sampel sebanyak 25 orang. Metode analisis data digunakan analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Dari hasil penelitian diketahui bahwa metode latihan *5-post drill* memiliki pengaruh signifikan terhadap perolehan nilai skor *three point shooting*. Pembuktian ini dapat dilihat dari perbandingan nilai *t*-hitung sebesar $3,147 > t$ -tabel 1,645. Hal ini berarti bahwa semakin sering metode *5-post drill* dilakukan, maka akan semakin tinggi keberhasilan perolehan nilai *three point shooting* pada permainan Bola Basket.

Kata kunci: Metode latihan 5 Post Drill, Nilai Three Point Shooting.

Abstract

*This study aims to determine the effect of the 5-post drill method on the acquisition of three point shooting scores in basketball games. This study is an experimental study using one group that received the same and concurrent treatment in the form of a 5-post drill training method on the results of three point shooting. The research method in experimental research can be defined as a method that uses improvement and renewal in certain treatments of others under controlled or controlled conditions. The method used for this experimental research is quantitative research, using a sample of 25 people. The data analysis method used descriptive analysis and simple regression analysis. From the results of the study, it is known that the 5-post drill exercise method has a significant effect on the acquisition of a three-point shooting score. This proof can be seen from the comparison of the *t*-count value of $3.147 > t$ -table of 1.645. This means that the more often the 5-post drill method is carried out, the higher the success of three-point shooting in basketball games will be..*

Keywords: 5 Post drill Exercise Method, Three Point Shooting Value

PENDAHULUAN

Permainan bola basket ialah sebuah cabang olahraga yang mempunyai aktivitas fisik serta minat terbanyak sekarang ini. Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang dalam satu tim (Yarmani, 2017). Bola basket ialah suatu permainan yang dimainkan oleh 2 kelompok yang berbeda serta disetiap kelompoknya memiliki 5 pemain dalam kelompoknya (Sitepu, 2018). Dalam bola basket terdiri dari *shooting* guard, point guard, power forward, small forward, dan center, dari semua posisi ini mempunyai tugasnya masing-masing. Setiap adanya kompetisi atau ajang pertandingan seperti contohnya Kejurda, Kejurnas, Porprov, Popnas, Liga Mahasiswa, DBL, IBL, ABL, serta NBA, para pemain sudah mempunyai keahlian masing-masing sejak dini.

Dalam permainan bola basket sangat penting memiliki kemampuan menembak 3 angka karena bisa memperjauh skor atau mengembalikan keadaan untuk memenangkan sebuah pertandingan, dari judul pengaruh metode latihan *5 post drill* sangat efisien dan efektif dalam menghasilkan tembakan 3 angka dengan sempurna (Rubiana, 2017). Serta menghasilkan bibit unggul yang rata-rata bisa menembak 3 angka bukan hanya *shooting* guard saja yang diutamakan tapi semua pemain harus mempelajari dan bisa menembak 3 angka di saat pertandingan.

Secara garis besar banyak dari mereka kurang di kaki dan kelenturan pada ankle tangan di saat *shooting* karna rata-rata pemain yang ada di klub ini adalah pemain yang naturalisasi sebagai pencetak 2 angka. Nampun buruknya lagi dalam club ini rata-rata dulunya pemain pemain hebat di masa mudanya dan sekarang mereka banyak sekali kekurangan dari segala sisi yaitu dalam bentuk tembakan 2 angka ataupun 3 angka, serta sangat ditekankan kepada para pemain Klub ini yaitu semuanya harus mempunyai tembakan tembakan 3 angka yang mematikan (Sitepu, 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa sangat tertarik untuk meneliti Klub MBK dikarenakan untuk menghidupkan kembali pemain pemain hebat di dalam untuk kembali masuk ke pertandingan atau kompetisi dalam Kota Bengkulu maupun luar Kota Bengkulu (PERBASI, 2017). Permasalahannya adalah para pemain masih benar-benar banyak kekurangan, Maka alasan dalam membuat bentuk latihan *5-post drill* untuk menunjang kemampuan serta meningkatkan akurasi, ketepatan, dan konsisten dalam memasukan bola ke dalam ring dan

berharap dalam penelitian tersebut nanti membuat *mood* para pemain berkembang dan semangat terus disaat latihan dan memenangkan pertandingan di setiap kompetisinya

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang menggunakan satu kelompok yang mendapat perlakuan (*treatment*) yang sama dan bersamaan berupa metode latihan *5-post drill* terhadap hasil *three point shooting* (Perbasi, 2010). Metode peneliti dalam penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang menggunakan peningkatan dan pembaharuan dalam perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol atau terkendalikan, metode yang digunakan untuk penelitian eksperimen ini yaitu penelitian kuantitatif (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021).

Desain yang digunakan dalam penelitian *one group design* yang mencari pengaruh antara variabel bebas dan terikat dengan cara perhitungannya ialah meningkatkan keberhasilan dari *three point shooting*. Treatment atau perlakuan dalam penelitian ini yaitu dengan metode latihan *5-post drill* (Sugiyono, 2018). Hasil treatment nanti untuk mencari hasil *three point shooting* tersebut pada klub basket MBK Kota Bengkulu. Nilai perolehan *three point shooting* yang digunakan adalah nilai *pre-test* (sebelum dilakukan perlakuan) dan nilai *post-test* (setelah dilakukan perlakuan)

Persamaan dan rumus

Guna menjawab pertanyaan apakah metode *5-post drill* memiliki pengaruh terhadap hasil *three point shooting* digunakan analysis statistic kuantitatif, yakni analisis paired sample t-test (uji t sampel berpasangan/berhubungan). Rumus yang dipergunakan adalah sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Dimana :

t_o = Nilai t-hitung

M_D = Nilai selisih rata-rata

SE_{M_D} = Nilai standar error selisih rata-rata

Pembuktian hipotesis penelitian dilakukan dengan melihat nilai t-hitung dan/atau nilai probabilitasnya (*p-value*). Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:

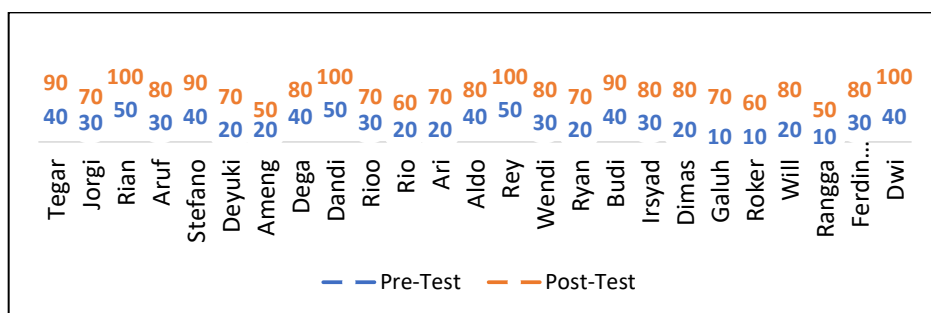
- Jika nilai t-hitung $>$ t-tabel atau *p-value* $<$ *alpha* 0,05; maka hipotesis penelitian (*H_a*) diterima artinya terdapat pengaruh metode latihan *5-post drill* terhadap hasil *three point shooting*.
- Jika nilai t-hitung $<$ t-tabel atau *p-value* $>$ *alpha* 0,05; maka hipotesis penelitian (*H_a*) ditolak artinya tidak terdapat pengaruh metode latihan *5-post drill* terhadap hasil *three point shooting*.

HASIL

Dari hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa rata-rata perolehan nilai *three point shooting* pebasket yang mengikuti metode latihan *5-post drill* adalah sebesar 7,80. Pada rentang skor 1-10, diketahui bahwa nilai rata-rata tersebut berada pada kategori “baik”. Nilai tersebut meningkat dari hasil *pre-test* (sebelum dilakukan latihan/treatment) dengan metode *5-post drill* yang hanya mencapai *three point* rata-rata sebesar 2,96 (dari rentang 1-10 percobaan *shooting*).

Kemudian apabila dilihat dari *trend* perkembangan perolehan nilai *three point* seperti ditunjukkan pada Gambar 5 berikut.

Gambar 1 Perkembangan Perolehan Nilai *Three Point*



Dari Gambar 1 diketahui bahwa *trend* perkembangan perolehan nilai *three point shooting* selama 6 minggu latihan mengalami peningkatan. Nilai rata-rata di minggu pertama adalah sebesar 2,96 point (kurang), meningkat menjadi sebesar 7,80 (baik) yang mendekati angka 10 dari jumlah *shooting* yang dilakukan. Hal ini

berarti bahwa 78% keberhasilan pemain basket mendapatkan nilai three point selama mengikuti metode latihan *5-post drill*.

Guna menguji hipotesis penelitian, maka dilakukan pengujian menggunakan metode statistik. Analisis statistic yang digunakan adalah analisis regresi sederhana, yakni menguji pengaruh metode *5-post drill* terhadap perolehan nilai three point shoting. Perhitungan menggunakan *software* SPSS, seperti terangkum pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1
Hasil Analisis Pengaruh Metode Latihan 5-Post drill terhadap Perolehan Nilai heree Point Shooting

	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre_Test Post_Test	-32.435	.000

Sumber: Hasil penelitian 2021 (diolah)

Dari Tabel 1 diketahui bahwa nilai selisih *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar -4,84. Hasil ini berarti bahwa telah terjadi peningkatan nilai *three point shooting* dari sebelum (*pre-test*) dilakukannya penerapan metode latihan *5-post drill* dengan perolehan nilai three point shooting setelah (*post-test*) diterapkannya metode tersebut.

Selanjutnya, dari pengujian hipotesis yang ditunjukkan dengan t-hitung sebesar -32,435 dan nilai *p-value* sebesar 0,000. Nilai *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$. Hasil ini berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan metode latihan *5-post drill* terhadap perolehan nilai *three point shooting* sebelum dan sesudah penerapan metode. Dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi: Metode latihan *5-post drill* berpengaruh terhadap perolehan nilai three point shooting diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa metode latihan *5-post drill* memiliki pengaruh signifikan terhadap perolehan nilai skor *three point shooting* (Rubiana, 2017). Hal ini berarti bahwa semakin lama waktu latihan *5-post drill* dilakukan, akan meningkatkan perolehan skor *three point shooting*. Pembuktian ini dapat dilihat dari perbandingan nilai t-hitung sebesar -32,435 dengan nilai *p*-

value sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi : *Terdapat pengaruh metode latihan 5-post drill terhadap hasil three point shooting klub basket MBK Kota Bengkulu diterima.*

Hal ini memberikan arti bahwa semakin rutin latihan yang dilakukan, maka memungkinkan seorang pemain (pemain basket) dapat mahir dan profesional dalam bermainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli bahwa permainan basket merupakan permainan yang membutuhkan keahlian, sedangkan keahlian akan semakin terasah jika rajin dalam melakukan latihan secara sistematis dan disiplin.

Metode latihan *5-post drill* adalah latihan menembak *3 point shooting* dengan metode setiap titik ada 5 bola di sudut 180, sudut 35, sudut 90, sudut 35, sudut 180 (Sitepu, 2018). Latihan *5-post drill* ini juga bukan hanya untuk para pemain yang berspesialis *shooter* semua pemain harus bisa untuk melakukan latihan ini agar bisa menambah kekuatan di dalam tim tersebut. Metode latihan *5-post drill* dengan cara membuka video youtube, praktek dan kemudian pemain membayangkan dirinya menjadi yang ada di video yang ditampilkan tersebut.

Metode latihan *5-post drill* adalah membangun kepercayaan diri pemain dan melatih konsentrasi dalam mendapatkan mementun *three point shooting*. Pada hakikatnya, metode latihan adalah cara yang dapat dilakukan dalam menjalankan dan mengerjakan sesuatu. Menurut (Budiwanto, 2012) latihan ialah suatu perkembangan atau progres pada sebuah sistematis dari latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan setiap harinya menambah beban. Di dalam latihan biasanya berisikan materi praktek, teori, aturan pelaksanaan dan metode sesuai dengan tujuan atau pencapaian yang ingin dicapai (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Jadi, dari pemaparan di atas dapat diketahui bahwa metode latihan dan frekuensi latihan yang rutin dapat meningkatkan hasil yang diharapkan dari metode latihan yang dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *5-post drill* memiliki pengaruh signifikan terhadap perolehan nilai skor *three point shooting*. Hal ini berarti bahwa semakin lama waktu latihan *5-post drill* dilakukan, akan meningkatkan perolehan skor *three point shooting*.

Pembuktian ini dapat dilihat dari perbandingan nilai *t*-hitung sebesar -32,435 dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Nilai selisih *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar -4,84. Hasil ini berarti bahwa telah terjadi peningkatan nilai *three point shooting* dari sebelum (*pre-test*) dilakukannya penerapan metode latihan *5-post drill* dengan perolehan nilai *three point shooting* setelah (*post-test*) diterapkannya metode tersebut. Hal ini berarti bahwa semakin sering metode *5-post drill* dilakukan, maka akan semakin tinggi keberhasilan perolehan nilai *three point shooting* pada permainan Bola Basket.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa metode latihan dalam permainan basket akan mempengaruhi hasil, sehingga latihan yang rutin dan disiplin dapat mempengaruhi keberhasilan yang diharapkan. Oleh karena itu, saran yang dapat dilaksanakan adalah diharapkan meningkatkan frekuensi latihan *5-post drill* sehingga dapat meningkatkan perolehan nilai *three point shooting*, sehingga upaya yang dilakukan adalah menambah jumlah waktu latihan, baik dari frekuensi dan waktu.

REFERENSI

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Nopiyanto, Y.E. & Pujiyanto, D. (2021). *Buku ajar penelitian penjas dan olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.
- PERBASI. (2017). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Perbasi. (2010). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB PERBASI.
- Rubiana. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi Vol. 3. No.2, Vlo. 03*.
- Sitepu. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3, Vol.2*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. . (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-79.